



ANALYSE TRANSACTIONNELLE

ERIC BERNE

- 
- 
- Définition
 - Les 3 états du moi
 - Les sous systèmes
 - Les transactions
 - Parallèles
 - Croisées
 - Cachées
 - Les positions de vie
 - Faire évoluer son PAE

Définition

- L'analyse transactionnelle a été inventée par ERIC BERNE (1910-1970),
 - Médecin psychiatre américain vers la fin des années 1950.
 - Développée depuis et s'utilise en thérapie, en travail personnel et dans l'entreprise
 - Ses concepts « **3 états du moi** »,
 - **Transactions** qui représentent les échanges dans un « système »,
 - Les jeux , les rôles qui peuvent être occupés par un individu dans un groupe
-
- Eric Berne a défini un État du Moi comme un « **système cohérent de pensées, d'émotions, et de comportements associés.** » Du point de vue de la structure de la personne, il distingue trois types d'états du Moi :



Concept du PAE

- Le **Parent** correspond aux pensées, émotions, et comportements d'une personne qu'elle a fait siens par imitation de figures parentales ou éducatives marquantes. « L'appris »
- L'**Adulte** caractérise les émotions, pensées et comportements qui sont congruents avec la réalité de l'"ici et maintenant". « Le pensé »
- L'**Enfant** correspond aux pensées, émotions, et comportements qui sont une reviviscence de notre propre enfance. « Le ressenti »
- Chacun d'entre nous a un PAE dont les caractéristiques importantes sont acquises dès l'âge de 6 ans et qui peut se modifier, volontairement ou pas, suite à un évènement ou par apprentissage.

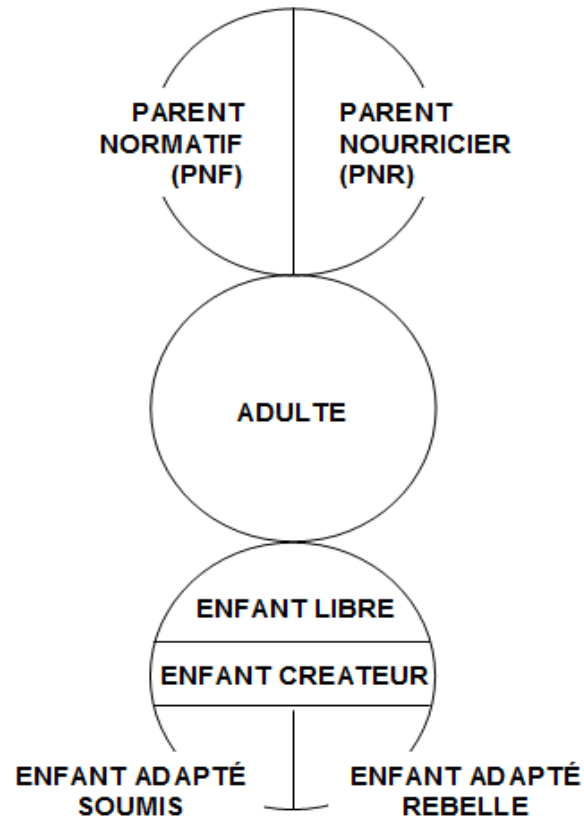
Analyse transactionnelle :

LE PAE Les états du moi

Le domaine de
l'appris

Le domaine du
pensé

Le domaine du
senti



● Le PNF : comprend les jugements de valeur, les normes de comportement et normes sociales

● Le PNR : comprend les recettes et les façons de prendre en charge et d'assumer des responsabilités

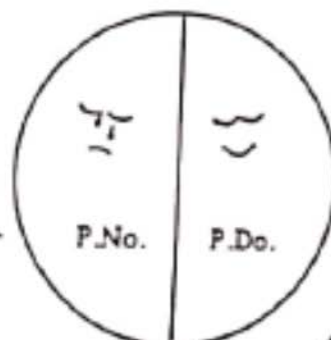
● L'A : comprend les traitements des informations, des faits, des idées, des probabilités

● L'EAR ou EAS : comprend les réflexes conditionnés

● L'EC (ou petit professeur) : comprend les intuitions voire les idées magiques

● L'EL ou Enfant Spontané comprend les sensations et les émotions

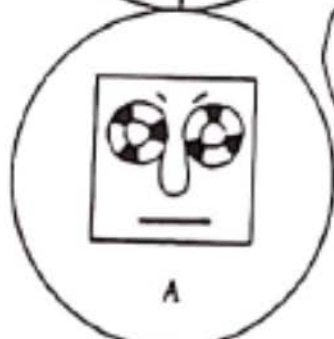
Dans mon Parent
Normalif, je suis
ferme sur les règles,
les principes, je
critique, parfois
je dévalorise



Dans mon Parent Donnant
l'aide, je conseille, j'accueille,
je rassure. Parfois j'en
fais trop

ou Parent nourricier

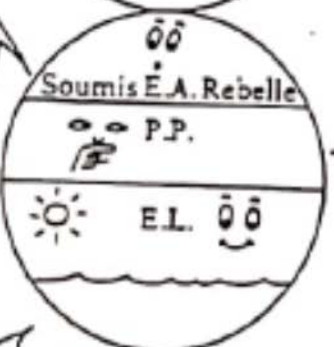
Dans mon Adulte, je fonctionne
comme un ordinateur : je
rassemble l'information, les
faits, sans passion, je
compare objectivement



analyse et raisonne, pose des questions

Dans mon Enfant
Adapté, je suis soumis,
ou rebelle, cherchant
l'approbation, ou opposant,
anxieux, policé.

E.A. Soumis / modèle
E A Rebelle

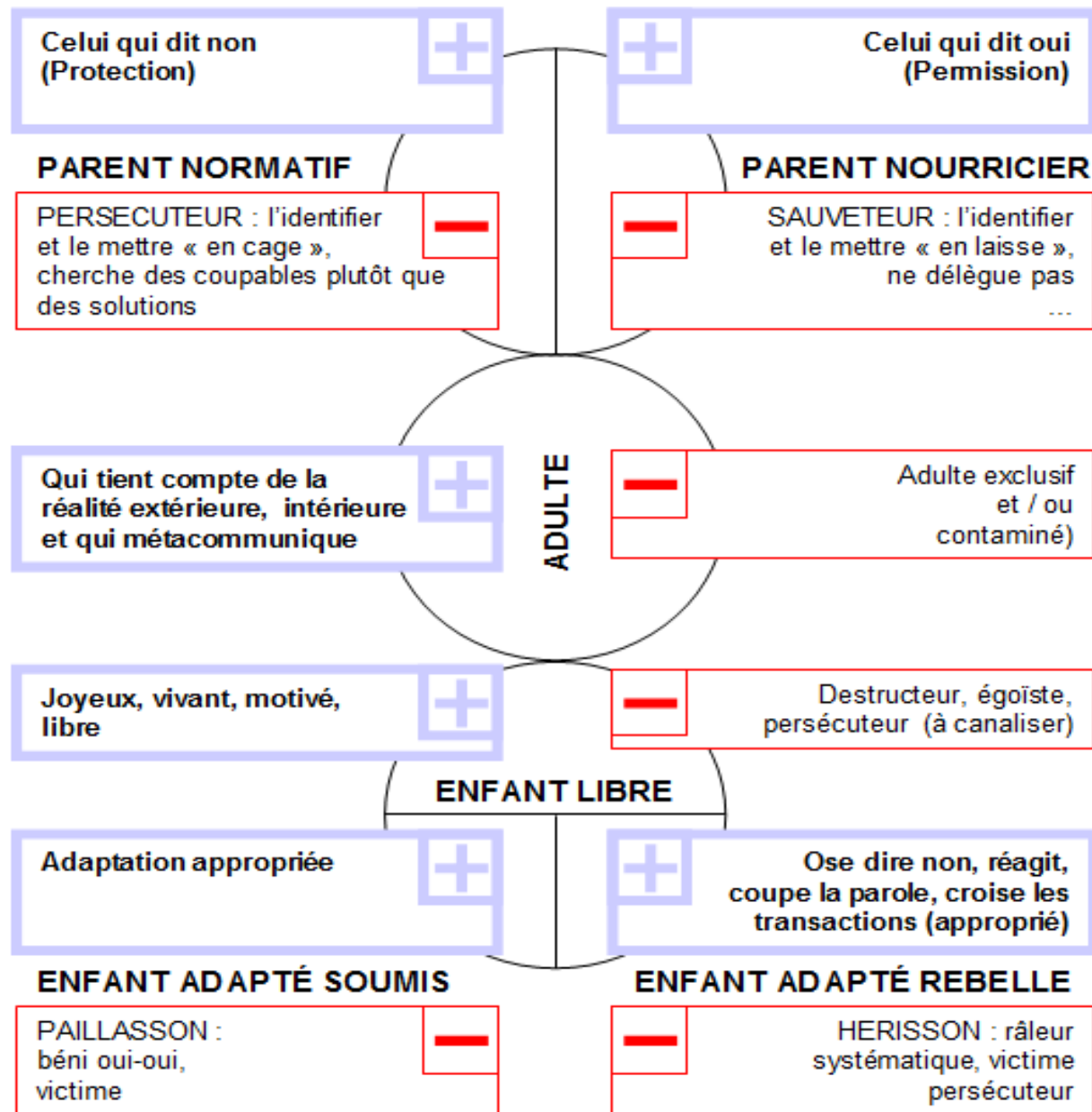


Dans mon Petit Professeur,
je suis futé, intuitif, créatif,
manipulateur. Je flaire
les situations. Parfois aussi
je « délire », j'interprète trop.

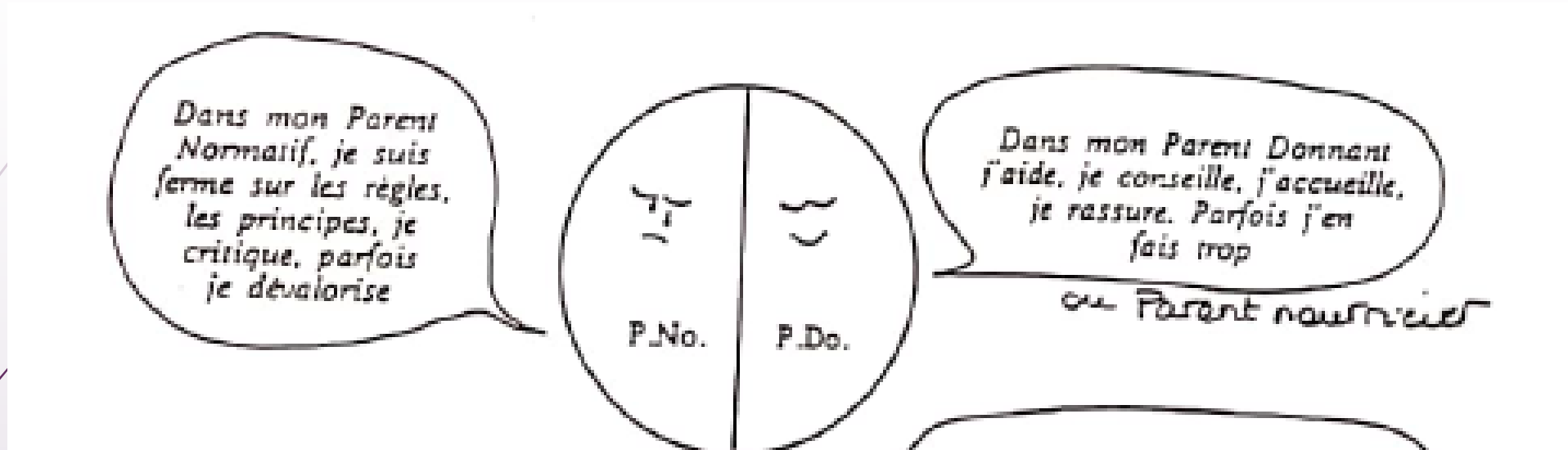
ou Enfant Créatif

Dans mon Enfant Libre, je suis naturel,
plein de vie, chaleureux, joueur, en colère, égoïste, avide.

Les états du Moi et leurs fonctions



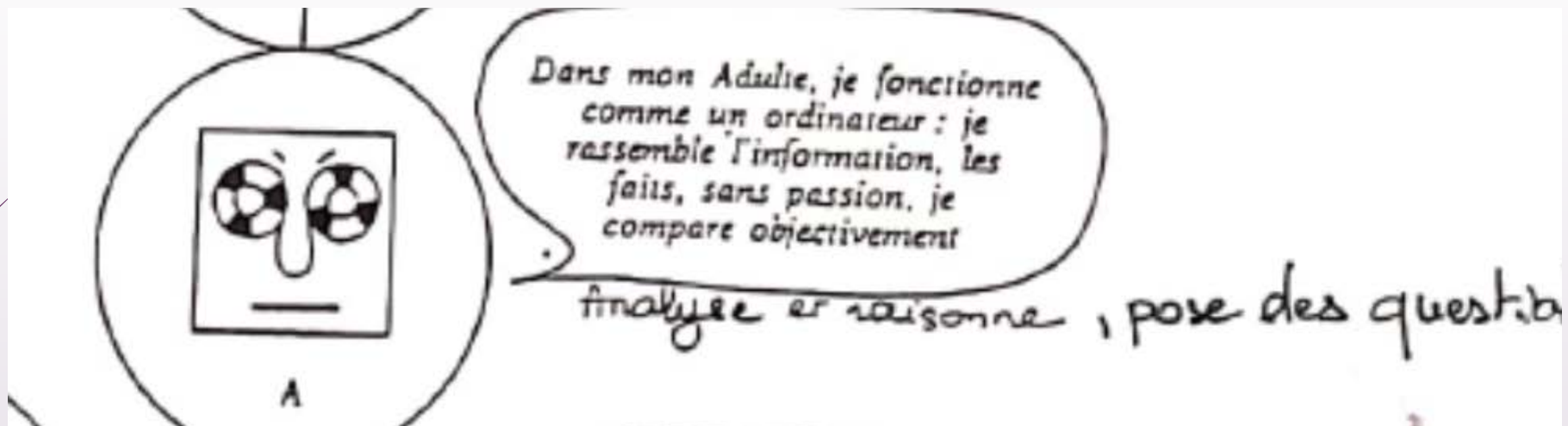
Parent



le **Parent Normatif**, des mots caractéristiques « **il faut..., on doit..., toujours** »

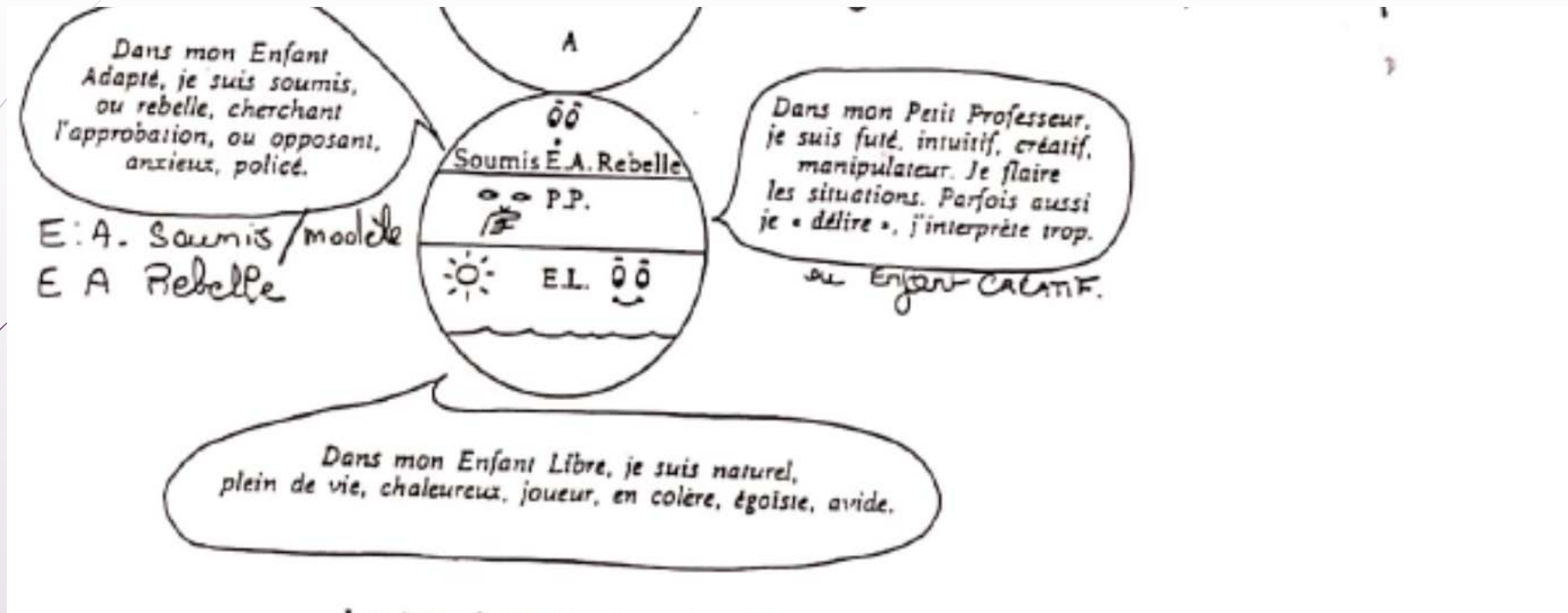
Le Parent Nourricier « attends, je vais t'aider , laisse moi faire .. »

L'adulte



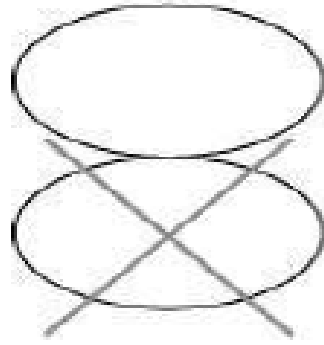
- L'adulte est logique , précis. vocabulaire « il apparaît évident.. »... « si nous tenons compte des éléments .. » « Analysons la situation »
- Peut s'avérer trop distant / froid, voire inhumain

L'enfant dans tous ses états



- **Libre** , spontané : « je veux » , « whouah , super » naturel dans toutes ses pulsions, du rire et de l'enthousiasme à la colère ,
- **EAS /Modèle** : « J'ai fait de mon mieux » , « je vais essayer de .. »
- **EAR** « vous n'avez pas le droit » « je ne suis pas d'accord »

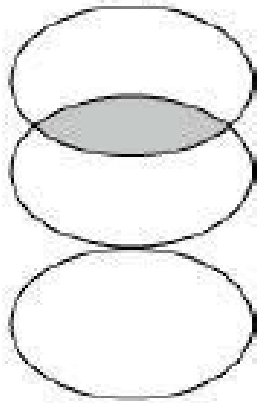
Pathologie des états du moi



- L'énergie circule avec une fluidité variable entre les états du moi.
- L'Enfant est occulté, jamais écouté.

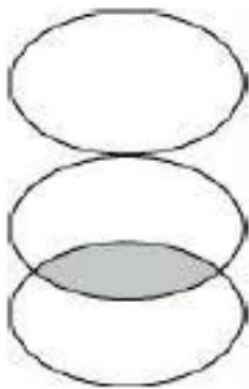
Il peut arriver que l'un d'entre eux soit occulté, ce qui peut susciter l'apparition de pathologies diverses.

Un dysfonctionnement des états du moi auquel il est important de prêter attention est la contamination.



La contamination de l'Adulte par le Parent crée les préjugés et les généralisations.

Exemple : les jeunes de maintenant ne sont plus ce qu'ils étaient.



La contamination de l'Adulte par l'Enfant provoque les illusions et les superstitions.

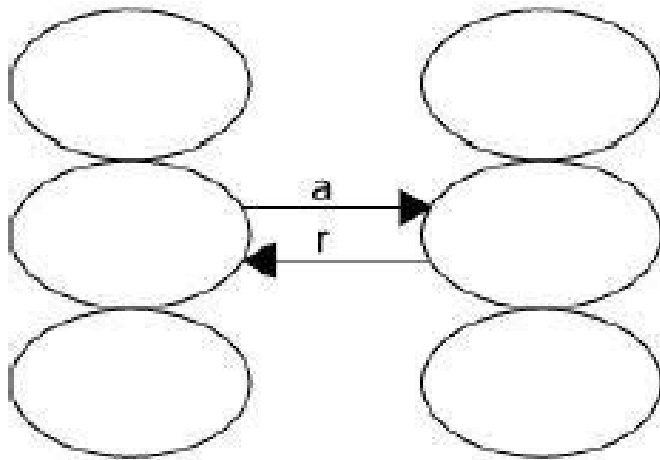
Exemple : Si je n'y pense plus tout va s'arranger.

Les TRANSACTIONS

Parallèles

La transaction peut être égalitaire.

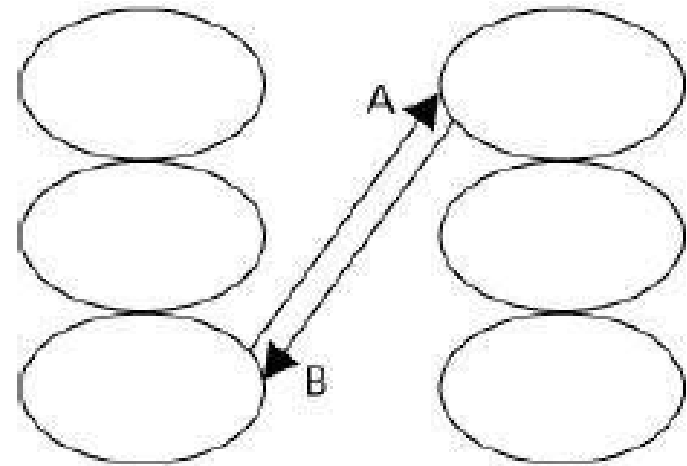
Q : Où avez-vous mis le dossier Y ?



R : Il est dans le second tiroir.

Elle peut être inégalitaire.

A : J'ai peur !

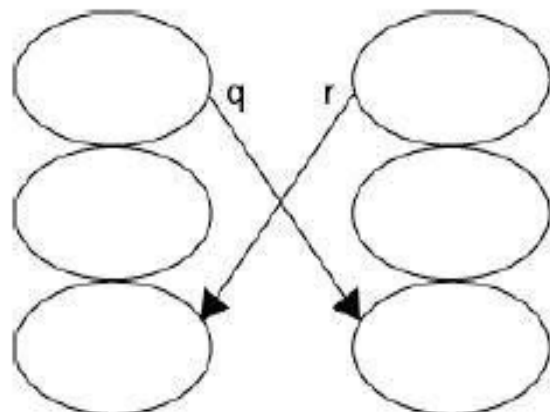


B : Ne crains rien, je suis là !

Les TRANSACTIONS

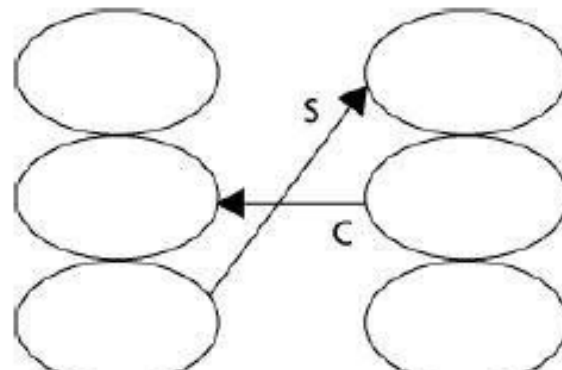
croisées : c'est un autre état du moi qui répond

Q : Connaissez-vous seulement le cours du deutschmark ?



R : Monsieur, vous n'êtes pas ici pour me donner des leçons d'économie et si vous étiez compétent on s'en serait aperçu.

Secrétaire : J'en ai marre de cette machine, je vais la jeter par la fenêtre !



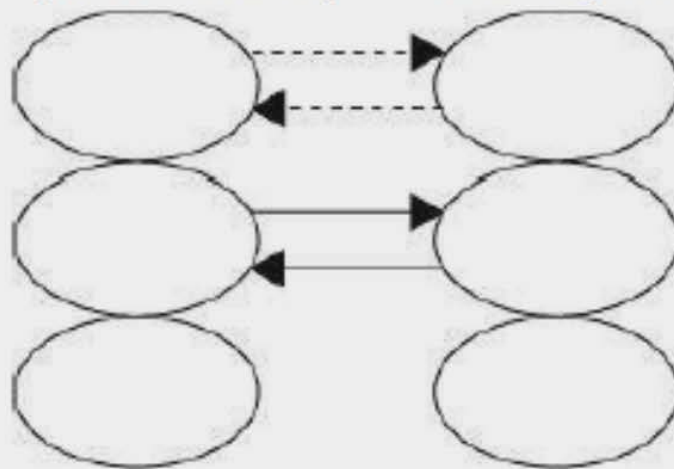
Cadre A : Vous avez l'air en colère !

Les TRA NSACTIONS

Cachées

2) Un époux rentre chez lui et s'affale dans son fauteuil favori ; son épouse l'interpelle.

Épouse : Tu as vu que le voisin a déjà bêché tout son jardin ?



Réponse du mari : Oui, j'ai vu... et la voisine a fait toute la lessive !

Entraînez-vous

Quel est l'objectif de l'entraînement ?

Sortir des ornières transactionnelles, acquérir la souplesse dans le maniement d'autres stratégies.

Comment s'entraîner

Proposer une réponse Parent, Adulte et Enfant à des propos échangés entre deux personnes.

Exemple

Le cadre à sa secrétaire : — Où se trouve le dossier Y ?

Réponses

P — Vous ne rangez jamais rien.

A — Dans le tiroir Y.



E — Je vous l'apporte tout de suite.

b) On a encore vu Jacques avec Dominique

P — C'est scandaleux, il faudra prendre des sanctions.

A — Pourquoi dis-tu « encore » ?

E — Il en a de la chance, Jacques !

- 
- 
- Phrases proposées : deux étudiants discutent.
 - Donnez des réponses Parent, Adulte et Enfant
 - 1 — Tu peux me passer la note que tu as rédigée ?
 - P
 - A
 - E
 - 2— C'est dans quelle salle le cours d'électronique ?
 - 3— Isabelle vient de me laisser tomber.
 - 4— Je n'arriverai jamais à avoir une promotion.
 - 5— Je n'ai aucune chance avec cette fille.
 - 6— J'en ai assez de faire la queue devant les salles de cinéma.
 - 7— Yann vient travailler avec une voiture superbe.
 - 8— Je n'irai pas à cette soirée, cette boîte est nulle.
 - 9— On a gagné le match dimanche dernier.
 - 10 —Les gens arrivent en retard en réunion.

 - Rappel : l'adulte reformule, questionne, précise, résume. Le ton utilisé importe autant que ce qui est dit.

Les signes de reconnaissance les strokes

- Ces stimulations peuvent être physiques, psychologiques, sociales :
- caresses, sourires, paroles, salutations, cadeaux, primes, médailles, remerciements, compliments...
- **Les signes de reconnaissance positifs inconditionnels**
 - « Je t'aime », « Je t'apprécie quoi que tu fasses ou que tu dises ». (maman)
- **Les signes de reconnaissance positifs conditionnels**
 - suite à des résultats , une réalisation , on félicite, on montre qu'on apprécie
- **Les signes de reconnaissance négatifs conditionnels**
 - « Votre tenue n'est pas conforme à celle que l'on attendrait de votre part dans notre
 - entreprise, étant donné le rôle de représentation qui est le vôtre. »
- **Les signes de reconnaissance négatifs inconditionnels**
 - L'enfant qui rentre de l'école sonne et s'entend dire par sa mère qui ouvre : « Ah ! ce n'est que toi. »

Les positions de vie

avec des variations selon les contextes situationnels

Elles correspondent à la façon dont on se voit et à la façon dont on voit les autres. Ces positions existentielles sont largement le fruit de notre enfance, de nos expériences et de l'image que les autres nous ont renvoyée de nous-même :

- **JE + TU +** => Personne bien dans sa peau et bien avec les autres.
- **JE + TU -** => Persécute les autres ou veut les sauver
 - Solution : réapprendre à valoriser les autres
- **JE - TU +** => Personne qui se sent mal dans sa peau, s'infériorise et rumine sur son sort.
 - Solution : comprendre que la tare est imaginaire
- **JE - TU -** => Position désespérée qui conduit à l'isolement, à la dépression voir au suicide
 - Solution : se valoriser et valoriser les autres

Position (+) (-)

Je me survalorise et je le dévalorise. Je me sens supérieur, avec : soit du mépris, soit de la pitié ou de la colère

Toi (-)

(l'autre) Position (-) (-)

Je me dévalorise et je le dévalorise
Impression d'impuissance, de découragement, dénigrement

Moi

(+)

Je suis moi-même, je m'accepte et j'accepte l'autre. Mes sentiments correspondent à la situation : peur, colère, joie tristesse, etc.

Position (+) (+)

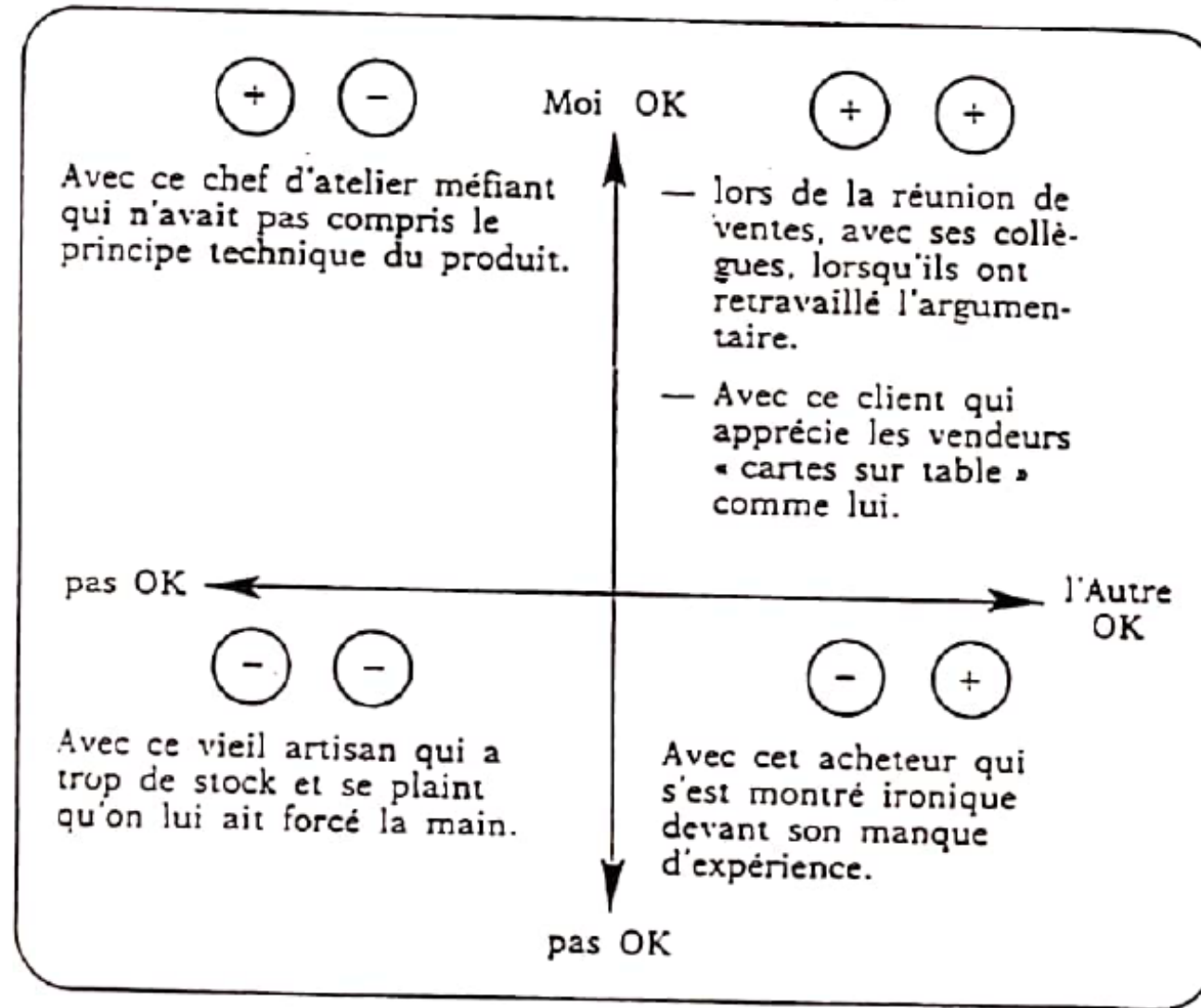
(+)

Position (-) (÷)

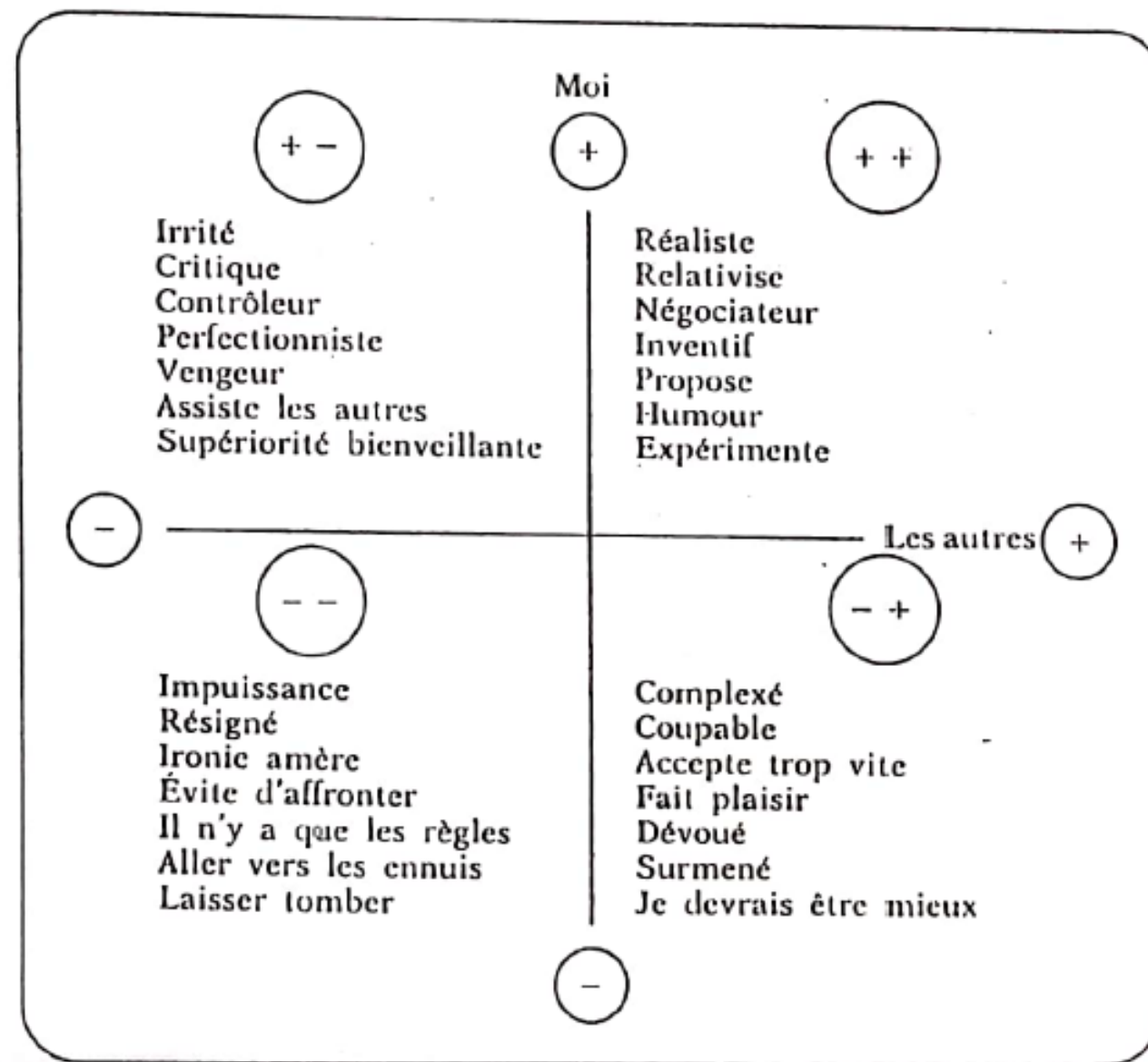
Je me dévalorise et je le survalorise
Je me sens coupable, insuffisant, admiratif.

(-)

Le cas de Paul Vincent, vendeur.
Quelques moments typiques d'une de ses journées :



Soulignez les mots qui vous décrivent :



+ – (OK/Non OK)

Je m'accepte comme je suis et je n'accepte pas l'autre comme il est ; je me survalorise et je dévalorise l'autre.

Devant un problème, je cherche un coupable et le coupable, c'est l'autre. Je l'attaque, *c'est ta faute* ; je le chasse ou je l'élimine.

Attitudes de domination et d'agressivité.

Les événements sont traduits en termes de pouvoir.

Les sentiments qui me caractérisent : le mépris et la pitié, la colère.

+ + OK/OK

Cette position ne signifie pas « tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil », mais je m'accepte sans méconnaissance et j'estime qu'avec l'autre, je peux avoir des rapports constructifs.

Devant un problème *je cherche une solution*, une synergie, une coopération.

Les événements sont gérés avec une attitude de gagnant.

Les émotions sont celles de l'Enfant Spontané : peur, joie, colère, tristesse.

– – Non OK/Non OK

Je ne suis peut-être pas terrible, mais les autres, c'est pas mieux.

Il n'y a rien que l'on puisse faire.

Devant un problème, je cherche un coupable, et c'est tout le monde, *c'est notre faute*.

Attitudes d'abandon, de résignation.

La Tentation n'est pas le suicide ou l'homicide, mais la folie. Les événements sont observés en spectateur résigné.

L'attirance improductive et autodestructrice pour les voies de garage provoque des sentiments de dérision, d'indifférence.

– + Non OK/OK

Je me dévalorise et je survalorise l'autre.

Devant un problème, je cherche un coupable, et le coupable, c'est moi.

Je prends la fuite, *c'est ma faute*, j'ai des envies de suicide.

Mes admirations sont d'admiration, de honte, de culpabilité.

Les événements sont traduits en termes d'amour.

Les sentiments qui me caractérisent : la peur, la tristesse.

Les positions de vie croisées

	+/+	+/-	-/+	-/-
+/+ face à un	Ecoute, négocie, partage, va de l'avant avec lui	S'affirme, se protège, informe, résiste aux provocations	Soutient, rassure, fait émerger les capacités	Garde confiance, l'invite à participer, montre une fermeté structurante
+/- face à un	Cherche à dominer, provoque	Veut écraser, entre en compétition, conflit, jeu de pouvoir	Domine, dévalorise, écrase, exige, méprise, donne tort	Écrase ou ignore, persécute, harcèle, ridiculise
-/+ face à un	Admire, reste sur la réserve, accepte sans discuter	Se soumet, accepte, reste sur la défensive, donne raison	Entre en conflit, négocie au minimum, est tenté de passer en - - ou en + -	Laisse faire ou passe en + - en voulant aider plus faible que lui
-/- face à un	Se met en retrait, ne dit ni oui, ni non ou rétorque : "oui mais"	Se laisse écraser ou contre par l'obstruction ou le mutisme	L'entraîne par l'ironie ou le défaitisme	S'enfonce dans le mutisme, le silence, la gêne

Les prescriptions

Ce sont des messages verbaux, émis consciemment par le Parent des parents. valeurs morales ou sociales qui peuvent être émises sous la forme de messages contraignants souvent intégrés dans l'enfance et renforcés par la suite. Depuis Taibi Kahler, l'inventeur de ce concept, qui a approfondi l'analyse transactionnelle, sur il est d'usage de considérer qu'il existe cinq messages contraignants.

- **Sois fort**

- Implique de rester solide de ne pas montrer ses émotions, de les nier

- **Sois parfait**


- Qui obéit à cette prescription manifestera son perfectionnisme dans le domaine vestimentaire par un souci du détail par ex, dans ses propos



Les prescriptions

- **Dépêche toi**
 - Dès l'enfance toujours dans l'urgence « il faut faire les choses »
 - vite en profiter pour faire quelque chose toujours ,
- **Fais des efforts , Acharne toi**
 - le règne du « peut mieux faire » « faire des efforts »
- **Fais plaisir**
 - être généreux ouvert aux autres

Drivers / prescriptions	Points forts	Dérives	Parades / antidotes (permissions à s'accorder)
DT « Dépêche-toi » Le toujours pressé... et souvent sous tension	La rapidité, l'énergie, la capacité à gérer les urgences, le système D...	Prend des risques inutiles avec les échéances. Souvent en retard. Génère beaucoup d'urgence et de stress.	<i>« Il est urgent d'attendre »</i> <i>« Ce n'est pas en tirant sur le bourgeon que l'on fait pousser la plante »</i> <i>« Prends le temps nécessaire »</i>
SF « Sois fort » L'hyper responsable	La responsabilité, le calme, l'engagement, la capacité de travail...	Prend tout sur ses épaules, travaille seul, ne demande pas d'aide quand ça Attention au Burnout si trop de pression.	<i>« Partage »</i> <i>« Ce n'est pas être faible que d'exprimer ses émotions »</i> <i>« Connais tes forces et tes faiblesses »</i> <i>« Demande de l'aide »</i>
SP « Sois parfait » Le perfectionniste	La qualité, la rigueur, le sens du détail, la finition...	Génère parfois de la "sur-qualité". Pinaille sur des détails sans réelle importance. Oublie l'essentiel et passe trop de temps sur l'accessoire.	<i>« Qu'est-ce qui est réellement nécessaire et suffisant ? »</i> <i>« Good enough ? »</i> <i>Droit à l'erreur occasionnelle</i> <i>« Sois toi-même »</i>



FP « Fais plaisir » L'hyper disponible	La relation, la sensibilité, l'altruisme, l'entraide, l'harmonie...	Centré sur les priorités des autres, il en oublie souvent les siennes. Vient aider même si on ne lui a rien demandé. A du mal à dire NON.	<i>« Pense aussi à toi »</i> <i>« Tu peux risquer de faire de la peine lorsque c'est indispensable »</i> <i>« Fais-toi plaisir »</i>
FE « Fais des efforts » L'hyperactif	La créativité, la capacité à rebondir, la générosité...	Manque d'attention sur les résultats, sur les plannings. Brasse parfois de l'air. Quantité Vs. Qualité Papillonne, part dans tous les sens. Commence un nouveau projet en laissant le précédent en plan.	<i>« Tu peux réussir sans t'agiter »</i> <i>« Mesure le résultat obtenu et pas seulement la peine qu'il t'a donnée »</i>

Les injonctions

elles sont le plus souvent involontaires : qq exemples

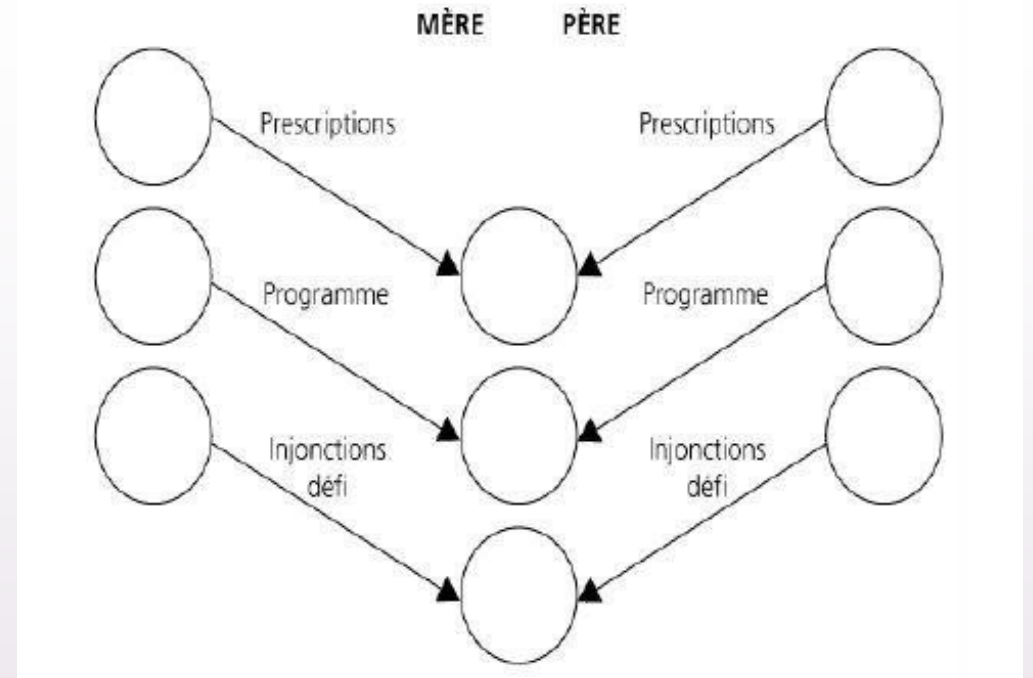
- **1. N'existe pas** (pas exprimée ainsi): consigne que l'enfant entend lorsqu'on lui dit qu'il est né par accident, que s'il n'était pas né, on aurait pu vivre mieux, travailler, être heureux.
- **2. Ne sois pas toi-même** : est le message qu'un petit garçon entend, à qui l'on révèle que l'on aurait préféré une petite fille, à qui l'on mettra des vêtements roses parce que c'est ce qui était prévu.
- **3. Ne sois pas un enfant** : « **Tu es grand toi**, dit-on à l'aîné de famille, tu ne vas pas jouer avec les plus petits quand même. Tiens-toi bien, à ton âge !»

Que ne se passera-t-il pas quand l'enfant traversera les périodes instables propices aux changements de scénario pour celui qui aura été ainsi privé d'enfance ? Ne cherchera-t-il pas à s'offrir tardivement les plaisirs dont il aura été frustré

- **4. Ne réussis pas** : paraît tout à fait paradoxal ; pourtant, l'enfant à qui sa mère ou son institutrice ne s'intéressent que lorsqu'il connaît une difficulté ou un échec sera peut-être tenté d'avoir recours à l'échec pour que l'on s'intéresse à lui.

Les scénarios selon Eric Berne

- « un scénario est un plan de vie en voie de réalisation conçu dans la petite enfance sous la pression parentale. Il constitue la force psychologique qui conduit la personne vers son destin, qu'il choisisse de le suivre ou de le contrarier ».



Ce concept inspire parfois la réflexion que si l'on obéit à des consignes du passé ou si l'on se contente de les contrarier systématiquement tout en continuant à se définir par rapport à ces mêmes consignes, on n'est pas libre, on est déterminé par les influences que l'on a subies. La connaissance de notre propre scénario, que nous avons inventé et mis en scène, et que nous interprétons, est une des façons de faciliter cette démarche d'autonomisation et de libération. Le connaître permet de le réécrire : il pourra faire l'objet d'une redécision ; ou se modifier sous la pression des événements puisqu'il arrive que l'on change sans prendre nécessairement conscience du processus.

Un exemple de scénario

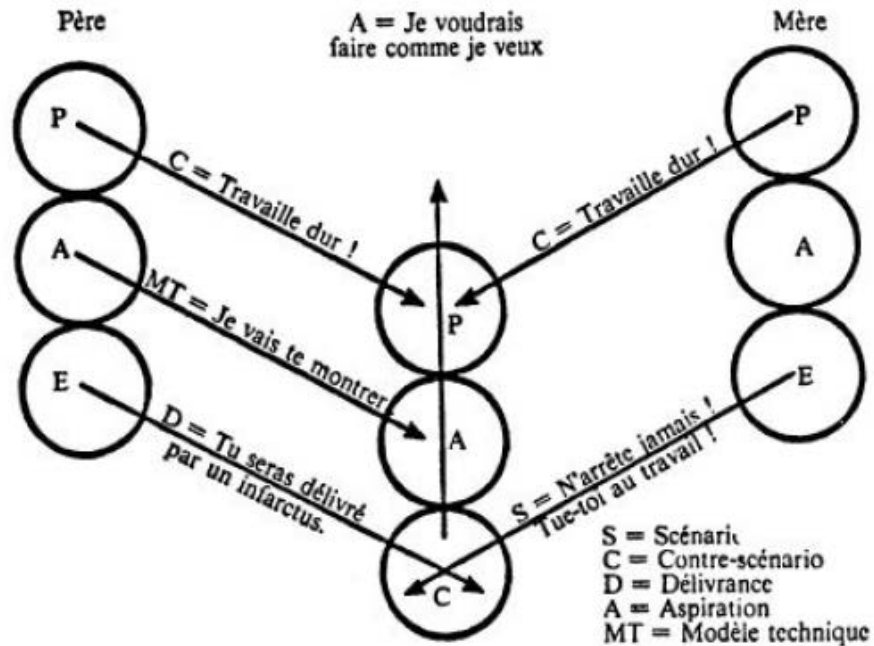


Fig 9
Un gagnant laborieux

Chuck était médecin généraliste dans une région isolée des montagnes. Il avait longtemps fait passer des annonces dans les journaux médicaux pour chercher un associé, afin d'être moins débordé, mais, à l'entendre, il n'avait jamais reçu aucune réponse satisfaisante. Il intervenait dans les champs, dans les maisons, dans les hôpitaux et quelquefois à flanc de montagne, il était épuisé,, À la fin, il découvrit un hôpital universitaire, non loin de là, qui avait quelques postes d'assistants en cours de spécialisation. Cette fois, il trouva quelqu'un pour prendre sa place comme médecin de campagne. Il abandonna sa difficile et lucrative clientèle et découvrit qu'il avait assez d'argent pour faire vivre sa famille en prenant un poste de médecin hospitalier avec un modeste traitement.

— C'est ce dont j'avais toujours rêvé, dit-il. Mais je n'aurais jamais pensé pouvoir échapper à mon Parent-Père tant que je n'aurais pas eu d'infarctus. Mais je n'ai pas eu d'infarctus, et c'est le plus beau jour de ma vie !

Son exorcisme consistait manifestement à « faire un infarctus ». Il se disait que c'était pour lui le seul et unique moyen d'évasion. Mais, avec de l'aide, il parvint à échapper en bonne santé à son scénario.

Chuck illustre de façon relativement simple et claire l'action de tout l'appareil scénarique, comme le montre la « matrice » de scénario de la figure 9. Son contre-scénario provenait de ses deux parents : « Travaille dur. » Son père lui avait fourni le modèle technique d'un médecin surchargé. Sa mère avait prononcé l'arrêté : « N'arrête jamais ! Tue-toi au travail ! » Mais son père avait donné l'exorcisme : « Tu pourras te détendre si tu fais un infarctus, ha, ha ! » Son traitement consista à accéder à cette région de son cerveau ou de son esprit d'où toutes ces voix envoyaient leurs directives. Son arrêté fut levé quand il reçut la permission suivante : « Vous pouvez vous détendre sans faire d'infarctus. » Lorsque cette permission franchit les boucliers et divers dispositifs protégeant l'appareil scénarique, le mauvais sort se trouva brisé.



Sources , pour aller plus loin

- Eric Berne , que dites vous après avoir dit bonjour, Tchou
- Michel Josien, Techniques de communication interpersonnelle - Eyrolles